CONVERSA FRANCA SOBRE SOLIDÃO

SUPERANDO A BATALHA EMOTIVA COM O PODER DA PALAVRA DE DEUS!

CONVERSA FRANCA SOBRE

SOLIDÃO

CONVERSA FRANCA SOBRE SOLIDÃO

JOYCE MEYER

Sumário

Introdução

Nos dias atuais, a solidão e a dor são os sentimentos que mais afligem as pessoas. E quase sempre eles andam juntos, pois muitas pessoas sofrem porque se sentem sós.

Por essa razão, a solidão é uma questão que preocupa muito mais hoje do que no passado. Em meu ministério, um número cada vez maior de pessoas solicita orações para se orientarem e aprenderem a lidar com ela.

Em sua Palavra, Deus nos assegura que não caminhamos sozinhos. Ele deseja nos libertar, confortar e curar. No entanto, diante de perdas muito dolorosas, nem todas as pessoas conseguem superálas. Quando a tragédia vem e a dor parece insuportável, Satanás vislumbra uma excelente oportuni-

dade de levar uma pessoa ou toda uma família à escravidão permanente.

A morte de um ente amado, um processo de separação ou o rompimento de um relacionamento íntimo podem levar as pessoas a passar por um processo de sofrimento. A chave da vitória está em compreender a diferença entre um "processo de dor" equilibrado e normal e o "espírito de sofrimento". O primeiro auxilia a pessoa a superar a perda com o decorrer do tempo; o segundo, porém, leva-a a níveis cada vez mais profundos de tristeza e desespero.

Creio que um dos principais motivos pelos quais as pessoas, especialmente os cristãos, tornamse escravos do sofrimento que acompanha uma perda é a falta de compreensão do "processo da dor". Algumas vezes, quando Deus promove a cura, o resultado é imediato. Porém, o mais freqüente, durante a recuperação de uma perda, é a cura vir mediante um processo no qual o Senhor leva seus filhos a dar um passo após o outro. Obviamente, nem todas as pessoas reagem à perda da mesma forma e

com a mesma intensidade, mas todas, sem exceção, possuem emoções e sentimentos que são feridos e afetados negativamente, e necessitam de cura e restauração.

Jesus veio habitar entre nós para destruir as obras do maligno (1 João 3.8) e nos propiciar uma vida abundante (João 10.10)! Se aprendermos a receber o que Ele já nos tornou disponível, experimentaremos essa vida abundante totalmente livre da dor e da solidão.

Deus me libertou da escravidão do sofrimento e da solidão, e acredito que Ele usará o processo "passo a passo", descrito neste livro, para que você também aprenda a se libertar!

PARTE I

Não se sinta desamparado

1

Você não está só

Então, Jesus aproximou-se deles e disse: ... eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos.

Mateus 28.18-20

Porque ele me ama, eu o resgatarei; eu o protegerei, pois conhece o meu nome. Ele clamará a mim, e eu lhe darei resposta, e na adversidade estarei com ele; vou livrá-lo e cobri-lo de honra.

Vida longa eu lhe darei, e lhe mostrarei a minha salvação.

Salmos 91.14-16

Deus deseja que você saiba que não está só. Satanás, ao contrário, quer que você acredite que está completamente sozinho, mas você não está. Ele quer que você creia que ninguém compreende os seus sentimentos, porém isso de maneira nenhuma é verdade.

Além do fato de Deus caminhar ao seu lado, muitos crentes sabem o que você sente e compreendem o que está vivendo mental e emocionalmente. Em Salmos 34.19, lemos: "O justo passa por muitas adversidades, mas o Senhor o livra de todas". Na Bíblia, há muitos relatos de "justos passando por severas adversidades", com o Senhor livrando-os de todas elas.

Deus liberta

Deus libertou Paulo e Silas da prisão. (Atos 16.23-26.)

Em 1 Samuel 17.37, encontramos o Senhor libertando o pequeno Davi de suas aflições. "O Senhor que me livrou das garras do leão e das garras do urso me livrará das mãos deste filisteu. Diante disso Saul disse a Davi: 'Vá e que o Senhor esteja com você'".

Muitas vezes, ao ver você progredindo, Satanás traz aflições para a sua vida para desencorajá-lo e para fazer com que o sentimento de solidão se ins-

tale em seu íntimo. Porém, o que Satanás planejar para o nosso prejuízo Deus transformará em nosso benefício. (Ver Gênesis 50.20.) Você pode agir como Davi na passagem acima e encorajar-se ao relembrar as vitórias do passado.

Sadraque, Mesaque e Abede-Nego passaram por grande provação quando permaneceram fiéis ao compromisso com o verdadeiro Deus. (Daniel 3.10-30.) Quando se recusaram a obedecer à ordem do malvado rei Nabucodonosor de prostrar-se em terra e adorar a imagem de ouro que ele mandara erguer, o rei os mandou para a fornalha em chamas, que estava sete vezes mais quente que o normal! O rei ficou "alarmado" (v. 24) ao ver os três amigos acompanhados de um quarto homem, no interior da fornalha em chamas – alguém semelhante a "um filho dos deuses" (v. 25). Ao serem retirados da fornalha, nem um só fio de cabelo deles havia sido chamuscado e sequer havia "cheiro de fogo neles" (v. 27).

O versículo 30 informa que os três receberam do rei uma promoção, na província da Babilônia. Isso significa que Deus não somente livrará você de todas as suas aflições, como também o elevará!

Daniel também sofreu. Como castigo por sua integridade e fidelidade a Deus, ele foi colocado na jaula dos leões. Entretanto, Daniel escolheu confiar em Deus, e Ele enviou um anjo para fechar a boca dos leões, livrando-o da morte certa. Daniel foi retirado da jaula sem um arranhão sequer (Daniel 6.3-23)! Mantenha sua confiança em Deus e você também sairá das dificuldades por que passa sem nenhum dano!

Todas essas pessoas descobriram que Deus é fiel. Eu também tenho experimentado sua imensa bondade e fidelidade. Quando criança, sofri abuso sexual, mental e emocional. Como resultado, permaneci doente durante boa parte de minha vida, incluindo dez anos de enxaquecas terríveis, um câncer e muitas outras doenças menores, porém não menos dolorosas e aflitivas. Em cada uma das situa-

ções, Deus me restaurou e me forneceu respostas. No entanto, houve um período de firme espera em Deus.

Em 1 Pedro 5.8-9 lemos:

> Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar.
> Resistam-lhe, permanecendo firmes na fé, sabendo que os irmãos que vocês têm em todo o mundo estão passando pelos mesmos sofrimentos.

Como podemos ver, as aflições e dificuldades recaem sobre todos nós. De tempos em tempos, passamos por algum tipo de sofrimento e solidão nesta vida, mas não andamos sós. A Bíblia exorta-nos a resistir ao inimigo: "Resistam-lhe, permanecendo firmes na fé" (v. 9). Da mesma forma, podemos fortalecer-nos ao saber que outros compreendem o que estamos sofrendo e como nos sentimos.

Deus está trabalhando para o nosso bem

Deus é bom e fiel. Muitos anos atrás, enfrentei uma grande crise emocional que me separou de pessoas queridas e de coisas muito importantes para mim. Deus desejava que eu avançasse, mas eu não lhe estava obedecendo. Embora, na época, não conseguisse enxergar os benefícios, Deus estava trabalhando para o meu bem. Quando resisti, Deus me mudou, bem como a algumas pessoas em minha vida. Compreendo agora que essa foi uma das melhores coisas que já me aconteceu, mas, naquele momento, achava que o meu mundo estava caindo. Nem acreditava que um dia pudesse me recuperar.

A morte e o divórcio não são as únicas perdas devastadoras que as pessoas enfrentam. Romper relacionamentos duradouros ou desistir de uma carreira importante pode ser, igualmente, traumático. Lesões físicas que impedem a prática de esportes ou de um passatempo favorito tornam-se emocionalmente dramáticas. Na verdade, perder alguém ou

privar-se de algo muito importante é sempre muito difícil e penoso.

Precisei de quase três anos para me recuperar totalmente, mas conquistei firmes e decisivos progressos durante aquele período. Algo que, finalmente, me auxiliou a ser curada de grande parte da dor foi obter uma compreensão sobre "os laços da alma".

"Laços da alma"

Dedicar longos períodos de tempo a uma pessoa ou atividade conduz a um estreito relacionamento.

Como seres humanos, somos constituídos de corpo, alma e espírito. Podemos pensar na alma, por assim dizer, composta da mente, da vontade e das emoções.

O envolvimento exige tempo mental, pensamentos e planos. Em geral, falamos sobre as coisas com as quais a nossa mente, a nossa vontade e as nossas emoções estão mais envolvidas. Ao pensarmos um pouco nisso, podemos entender quanto a

nossa "alma" está envolvida com as pessoas e as atividades nas quais investimos a maior parte de nosso tempo e de nossa energia.

Se meu braço fosse amarrado à lateral do meu tronco e mantido ali, imóvel, por anos a fio, o efeito resultante seria devastador. Se fosse, abruptamente, desamarrado, ele não estaria apenas atrofiado e fraco, como também incapacitado. Seria impossível usar esse braço de forma adequada, até que sua força e mobilidade fossem restauradas. Eu teria de aprender novas formas de utilizá-lo e desenvolver os músculos atrofiados pela total falta de uso.

Podemos dizer a mesma coisa em relação à nossa alma. Quando nos envolvemos com uma pessoa, com um lugar ou com uma atividade por um longo período de tempo, desenvolvemos com eles "laços da alma". Quando o objeto de nossa dedicação, seja uma pessoa ou atividade, é retirado de nossa vida, reagimos como se ainda estivéssemos envolvidos com ele. Como um braço que passou muito tempo

amarrado ao nosso tronco, mesmo que, mais tarde, seja liberado, ele se "sente" como se estivesse amarrado. O braço não funcionará adequadamente até que se passe algum tempo e que alguns esforços sejam feitos para restaurar a antiga mobilidade.

Mesmo quando, voluntariamente, nos afastamos de algo ou de alguém, nossa alma pode desejar permanecer na situação em que nos encontrávamos. Os sentimentos são muito fortes e podem ser a origem de muita dor e angústia. Precisamos compreender que podemos usar a nossa "vontade" para decidir fazer ou não algo. Uma decisão firme e sólida pode sobrepujar emoções fortes e pungentes.

Há "laços de alma" certos e errados. Os certos encontrarão o ponto de equilíbrio a tempo. Já os errados deverão ser confrontados.

Não importa que tipo de situação você esteja enfrentando neste exato instante; se não a enfrentar de forma adequada, em breve você será atrofiado e paralisado por ela. Entretanto, Deus sabe como lidar com ela corretamente!

Se você foi ferido num acidente, talvez tenha de aprender a andar de novo.

Se perdeu o cônjuge, seja por morte ou divórcio, talvez tenha de reaprender a viver como uma pessoa solteira. É possível que tenha de aprender a fazer coisas que já esqueceu ou nunca realizou antes. Talvez tenha de arrumar um emprego, aprender a cozinhar, a cuidar de crianças ou começar a tomar decisões com as quais não está acostumado ou das quais nada sabe.

Se você perdeu o emprego, talvez tenha de aprender a cuidar de sua imagem e a se expor novamente, ou mesmo mudar-se para um ambiente novo e totalmente estranho.

Ao passar por todas essas experiências novas, é possível que se sinta ferido, mas você pode encontrar satisfação ao reconhecer que está avançando. A cada novo dia, você faz progressos. Deus promete estar conosco em tempos difíceis. Enquanto você aguarda pela libertação divina, pode encontrar conforto na certeza de que Ele está ao seu lado, traba-

lhando para o seu bem, mesmo que você não consiga enxergar o que Ele está fazendo neste mundo natural. Em Mateus 28.20, lemos: "E eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos."

2

A solidão tem cura

... Transformarei o lamento deles em júbilo; eu lhes darei consolo e alegria em vez de tristeza.

Jeremias 31.13

A solidão não é um pecado. Portanto, se você está dominado por esse sentimento, não acrescente culpa ao seu já pesado fardo.

Ela também tem cura, não importa qual seja a sua origem ou causa. Os que mais padecem desse mal, que é também uma forma de dor, são os indivíduos inseguros ou extremamente tímidos; aqueles que sentem o peso da incompreensão; os que ocupam posições de liderança; os divorciados e solteiros; os viúvos; os idosos; os que se sentem rejeitados; os que se sentem fora dos padrões impostos pela sociedade ou diferentes das outras pessoas; os que

sofreram abusos; os incapazes de manter relacionamentos saudáveis, principalmente com o sexo oposto; os que necessitam mudar de emprego ou mesmo de atividade; e assim por diante.

São muitas as causas que provocam a solidão, mas o que muitas pessoas não entendem é que não são obrigadas a conviver com esse sentimento. É possível enfrentar a solidão e lidar com ela.

A palavra *solidão* origina-se da raiz *só*, cuja definição encontramos como "o que vive sem companhia, afastado da convivência, ermo, que vive longe ou em lugar despovoado".[1] Os adjetivos são *solitário*, que significa "isolado, que vive só, desacompanhado", e *sozinho*, "completamente só, abandonado, desamparado".

Com freqüência, a solidão manifesta-se como uma dor interior, uma espécie de vácuo emocional ou um anseio profundo por afeto. Seus efeitos colaterais incluem sentimentos de vazio, de inutili-

dade ou de falta de objetivos. Mas o efeito colateral mais nocivo da solidão é a depressão que, em casos agudos, pode levar ao suicídio.

É muito triste constatar que muitas pessoas cometem suicídio tanto porque não sabem lidar, adequadamente, com o sentimento de solidão, como porque não desejam enfrentá-la e lidar com esse sentimento de forma realista. Mesmo cristãos são presas fáceis desse poderoso inimigo.

Estar só não significa ser solitário

Com base nos principais dicionários da língua portuguesa, podemos definir a palavra *só* como "desacompanhado, consigo mesmo". Outras palavras, como "solitário" e "sozinho", transmitem, na realidade, um sentimento de isolamento, resultado da falta de companhia.

Você está só (independente, consigo mesmo, desacompanhado) ou solitário (isolado, abando-

nado, abatido pela falta de companhia)? Há uma diferença.

É muito importante compreender que o fato de se estar só não significa sentir-se solitário ou abandonado. A recíproca é verdadeira, pois estar rodeado de pessoas não garante a ausência do sentimento de solidão.

As condições que dão origem à solidão são, algumas vezes, situações transitórias. Uma pessoa que deixa suas amizades para trás ao fixar residência em outra cidade pode experimentar um sentimento temporário de solidão, mas com o passar do tempo ela fará novos amigos.

No entanto, muitas situações que originam a solidão possuem caráter mais permanente, e essas são as questões com as quais temos de lidar. Embora nem sempre seja possível evitar estar só, nunca faltam explicações para a solidão!

Solidão causada por crise ou trauma

Muitas vezes, a origem da solidão é um trauma ou uma crise resultante da morte de pessoas queridas (cônjuge, filho, pais, amigos íntimos ou parentes), do divórcio ou da separação.

Quando acontece algo que nos faz compreender que a nossa vida nunca mais será a mesma, isso, freqüentemente, gera um trauma ou uma crise que pode nos levar à solidão e ao desespero.

Por sua própria natureza, uma situação crítica ou traumática exige que façamos movimentos em uma direção ou em outra, que nos tornemos melhores ou piores, que a superemos ou sejamos subjugados por ela.

Todos nós já vimos filmes que mostram uma pessoa seriamente enferma, cujo médico chama a família e diz: "Eu fiz tudo o que podia. Mas a situação chegou ao seu ponto crítico. Daqui para a frente, não posso fazer mais nada." O que o médico quer

dizer é que, nas horas seguintes, a pessoa poderá começar a reagir ou poderá morrer.

As crises sempre provocam mudanças que, geralmente, são sempre muito penosas e difíceis para as pessoas envolvidas.

Processo da dor *versus* espírito da dor

A palavra *dor* refere-se a "uma angústia mental profunda, que sucede à perda; tristeza". *Sofrer* significa "sentir dor", ou seja, experimentar angústia mental, ser dominado pela tristeza, sentir a morte de alguém, ficar angustiado.

É importante salientar que o *processo* da dor é necessário e saudável – tanto mental, como emocional e fisicamente. Uma pessoa que se recusa a sofrer quase sempre não está encarando a realidade, e essa atitude trará efeitos devastadores ao seu ser.

O *espírito* da dor é uma questão totalmente diferente. Se não enfrentado, logo assumirá o controle e destruirá a vida da pessoa que sofreu a perda. Se

não for encarado e controlado, consumirá a saúde, a força, a vitalidade e, até mesmo, a própria vida da pessoa.

Vou dar um exemplo: uma amiga minha perdeu o filho depois de uma longa e exaustiva batalha contra a leucemia. Quando o garoto faleceu, toda a família foi duramente atingida pelo golpe. Com certeza, eles teriam de passar pelo processo da dor.

Entretanto, essa amiga me contou um incidente que revelou o espírito da dor. Ela disse que, certo dia, estava lavando roupa e começou a pensar no filho quando, de repente, sentiu como se alguma coisa a tivesse envolvido. Era algo sombrio e triste, e ela sentiu que estava quase desejando "mergulhar" nessa coisa.

Deus lhe deu o discernimento necessário para que percebesse que era o espírito da dor tentando oprimi-la. Ela pegou uma das camisetas do filho falecido, colocou-a em torno de si e disse ao dia-

bo que estava usando um “manto de louvor”. (Isaías 61.3.)

Depois de dizer aquelas palavras, ela começou a dançar e a dizer louvores a Deus. Enquanto agia assim, percebeu que a opressão ia embora.

Essa mulher podia ter aberto a porta para problemas duradouros, caso não tivesse enfrentado agressivamente aquele espírito de dor opressivo e lidado com ele de maneira bastante firme.

Lamento transformado em alegria

> Bem-aventurados os que choram, pois serão consolados.
>
> *Mateus 5.4*

Na Bíblia, encontramos inúmeras referências aos que choram.

Em Jeremias 31.13, o Senhor fala por intermédio do profeta: “Então as moças dançarão de alegria, como também os jovens e os velhos. Transfor-

marei o lamento deles em júbilo; eu lhes darei consolo e alegria em vez de tristeza".

Nesse versículo, podemos ver que a vontade de Deus é confortar aqueles que choram; portanto, podemos ter certeza de que o consolo vem depois do pranto. Se o consolo não vier, então há alguma coisa errada.

No livro de Isaías 61.1-3, lemos estas palavras de confiança:

> O Espírito do Soberano, o Senhor, está sobre mim, porque o Senhor ungiu-me para levar boas notícias aos pobres. Enviou-me para cuidar dos que estão com o coração quebrantado, anunciar liberdade aos cativos e libertação das trevas aos prisioneiros, para proclamar o ano da bondade do Senhor e o dia de vingança do nosso Deus; para consolar todos os que andam tristes, e dar a todos os que choram em Sião uma bela coroa em vez de cinzas, o óleo da alegria em vez de pranto

> e um manto de louvor em vez de espírito deprimido...

É obvio que, a partir dos princípios tão claramente estabelecidos nesses versículos, Deus nos assegura uma restauração completa. Ele está interessado, de modo especial, naqueles que estão sofrendo e deseja restaurar sua alegria.

Talvez você esteja sofrendo por causa de uma perda, mas não precisa permanecer nessa condição pelo resto de sua vida. Deus prometeu transformar o seu pranto, o seu lamento, em júbilo. Você deve agarrar-se a essa promessa enquanto estiver passando pelo necessário processo da dor. Isso lhe dará esperança com respeito ao futuro.

A esperança que nos é proposta

> A esperança que se retarda deixa o coração doente, mas o anseio satisfeito é arvore de vida.
>
> *Provérbios 13.12*

Embora a dor por causa de uma perda seja necessária e até mesmo saudável, é preciso ter muito cuidado para não cair em desespero e para não perder a esperança, pois são fardos pesados demais para se carregar.

Em vez de trilhar o caminho da desesperança, preste atenção nas palavras de Davi, expressas em Salmos 27.13-14:

> Apesar disso, esta certeza eu tenho: viverei até ver a bondade do Senhor na Terra. Espere no Senhor. Seja forte! Coragem! Espere no Senhor.

Não importa o que aconteça aqui na Terra, sempre há esperança em Deus.

Em Hebreus 6.17, a Bíblia afirma que Deus demonstra a sua vontade em nos abençoar ao confirmar suas promessas com um juramento: “para que, por meio de duas coisas imutáveis nas quais é

impossível que Deus minta, sejamos firmemente encorajados, nós, que nos refugiamos nele para tomar posse da esperança a nós proposta" (v. 18).

A idéia prossegue no versículo 19: "Temos esta esperança como âncora da alma, firme e segura, a qual adentra o santuário interior, por trás do véu".

A âncora do navio evita que ele fique à deriva e seja jogado de um lado para o outro durante as tempestades. A esperança faz a mesma coisa em nossa alma. Ela é como uma âncora que nos mantém no curso certo, quando somos sacudidos para frente e para trás, para a esquerda e para a direita, pelas tormentas da vida.

Talvez você não tenha essa compreensão quando está sofrendo, e a dor da perda lateja em sua alma, mas tenha a certeza e agarre-se a esta verdade: Deus o ama e Ele tem um futuro reservado a você. Deposite sua confiança e esperança nele para que seu lamento e seu pranto sejam transformados em júbilo,

e você receba uma bela coroa no lugar de cinzas, mesmo quando estiver passando pelas várias etapas da dor.

3

As sete etapas da dor

Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apóie em seu próprio entendimento; reconheça o Senhor em todos os seus caminhos, e Ele endireitará as suas veredas.

Provérbios 3.5-6

Depois de passarmos por uma experiência trágica ou uma perda, quase sempre entramos em um tipo de processo da dor. Em geral, esse processo possui sete etapas ou fases. Vamos observá-los cada uma delas com o objetivo de compreender mais o que nos acontece ao passarmos por elas, de modo que possamos obter o maior benefício dessa vivência.

Etapa 1: Choque e negação

Normalmente, essas são as primeiras reações verificadas quando uma tragédia ou uma perda acontece. Deus as usa como uma proteção contra a completa devastação emocional.

Choque

Choque é algo que atinge a mente ou as emoções com um violento e inesperado golpe. Na realidade, o choque é uma reação de proteção já embutida em nós. Isso nos permite um tempo suficiente para nos ajustarmos, aos poucos, à mudança ocorrida. Também evita que encaremos a realidade, nua e crua, de uma vez.

Antes de avançarmos no processo, precisamos dispor de um novo estado mental. Assim, essa reação inicial, que denominamos *choque*, nos proporciona um tempo para desenvolver essa nova maneira de pensar e de ver a vida e nosso futuro.

Para ilustrar isso, considere os amortecedores de um automóvel. Eles são projetados para proteger o veículo dos impactos provocados pelos buracos na estrada. Sem eles, os componentes estruturais se romperiam com facilidade dada a violência dos golpes desferidos nas rodas durante o percurso.

De forma semelhante, isso também nos acontece. Estamos viajando pela estrada da vida, e a maioria não espera encontrar buracos e grandes desníveis durante o percurso. Portanto, nunca estamos prontos para receber os impactos que nos atingem ao passarmos por eles. Nossos "amortecedores internos", divinamente instalados, absorvem a severidade do golpe até que possamos reajustar e adaptar nossa mente para aceitar a brusca mudança nas condições da pista.

A atuação do amortecedor pode durar alguns minutos ou até mesmo algumas semanas. No entanto, se esse período se estender demasiadamente, algo está errado.

O impacto ou choque emocional saudável é como uma anestesia temporária. Assim, não podemos permanecer por um longo período sob seu efeito. Temos de prosseguir. O choque nada mais é do que uma fuga temporária da realidade, porém, se adquirir contornos permanentes, pode levar a sérias conseqüências.

Lembro-me de estar ao lado de minha tia quando meu tio faleceu. Apesar de ele permanecer enfermo por um tempo razoável e de sua morte ser quase inevitável e iminente, minha tia começou a repetir para si mesma essas palavras: "Eu não consigo acreditar que ele se foi". Ela entrou na fase inicial do choque que, em geral, acompanha uma perda trágica.

Ao atravessar esse estado inicial, o melhor a fazer é não permanecer inativo por muito tempo. Uma mulher do meu quadro de funcionários passou pela experiência de uma crise repentina e devastadora. Lembro-me do que ela disse, na ocasião: "Deus me falou para prosseguir, portanto, estou me apresentando para trabalhar".

Ela revelou que se sentia um pouco insegura quanto à qualidade do trabalho que poderia oferecer naquela situação, mas sabia que seria um desastre para sua vida caso se entregasse à apatia que a perseguia e buscava tragá-la. Certo dia, ela perdeu tudo o que considerava ser importante em sua vida. O sentimento que se apossou dela foi: "Que provei-

to há na vida? Por que tentar construir algo"? Ela sabia que se quisesse sobreviver ao golpe teria de enfrentar aqueles sentimentos com uma ação positiva.

Quando você é sacudido pelo vendaval de uma perda trágica, como crente deve reconhecer a divisão entre a alma e o espírito. Mesmo em tempos de tragédia, é preciso discernir entre nossas emoções humanas e a verdadeira direção dada pelo Espírito Santo.

Negação

Negação é o ato de recusar-se a encarar a realidade, o que, em geral, pode causar enfermidades mentais e emocionais em vários graus.

Deus equipou-nos com seu Espírito a fim de que sejamos capazes de enfrentar a realidade, de agarrar a mão dele, de andar pelos vales sombrios e de superar todos os obstáculos que, porventura, a vida nos proporcionar.

Com o Espírito de Deus habitando em nosso interior e zelando por nós, podemos repetir as pala-

vras do rei Davi: "Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo nenhum, pois Tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem".

Mesmo quando a morte faz cair uma enorme sombra sobre nossa vida, podemos ter esperança. Ao falar em esperança, pense novamente em Sadraque, Mesaque e Abede-Nego na fornalha em chamas. (Daniel 3.8-27.) Embora tenham sido atirados na fornalha, aquecida sete vezes mais que de costume, o Senhor estava ao lado deles naquele inferno ardente.

Sempre que estivermos passando por momentos e situações difíceis, podemos encontrar coragem em relatos bíblicos como este. Assim como Deus estava com aqueles jovens hebreus no interior da fornalha em chamas, protegendo-os para que saíssem de lá sãos e salvos, sem um fio de cabelo sequer chamuscado, Ele também estará conosco em qualquer situação que viermos a atravessar ao longo de nossa vida.

É da vontade de Deus que enfrentemos a realidade, passemos por ela e saiamos vitoriosos, seja ela qual for. Encarar a realidade é extremamente difícil e doloroso, porém fugir dela é muito mais penoso ainda.

Etapa 2: Ira

A segunda fase do processo é caracterizada pela ira ou raiva: contra Deus, contra o diabo, contra si mesmo e contra a pessoa que causou a dor ou perda, ainda que já tenha falecido.

Ira contra Deus

Cremos que Deus é inerentemente bom e que Ele também está no controle de nossa vida. Portanto, quando a tragédia ou a perda cruza o nosso caminho, não compreendemos por que Deus não evitou que tais coisas nos acontecessem, ferindo-nos de forma tão cruel.

Diante de uma grande perda, em geral, enchemo-nos de ira e perguntamos: "Se Deus é mes-

mo bom e onipotente, por que razão Ele deixa que coisas ruins aconteçam a pessoas boas?" Essa questão reveste-se de maior importância quando somos nós, seus próprios filhos, as vítimas desse sofrimento.

Em momentos como este, a razão deseja gritar bem alto: "Isso não faz nenhum sentido!" E uma pergunta começa a atormentar a mente dos que sofrem uma perda irreparável: "Por quê, Deus?" O mesmo ocorre com os solitários e rejeitados.

Em 1 Coríntios 13.12, o apóstolo Paulo deixa claro que sempre haverá perguntas sem respostas, que deveremos enfrentar:

> Agora, pois, vemos apenas um reflexo escuro, como em espelho; mas, então, veremos face a face. Agora conheço em parte; então, conhecerei plenamente, da mesma forma como sou plenamente conhecido.

A razão exacerbada, buscando formular respostas a questões que ainda não somos capazes de

responder, atormenta e traz muita confusão, mas Provérbios 3.5-6 nos assegura que a confiança em Deus resulta em segurança e direção:

> Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apóie em seu próprio entendimento; reconheça o Senhor em todos os seus caminhos, e Ele endireitará as suas veredas.

Ao atravessarmos as tormentas da vida, necessitamos de direção. A passagem bíblica anterior assegura que confiar em Deus é o caminho para seguir na direção correta.

Confiar implica permitir que na vida existam algumas perguntas sem respostas!

É deveras difícil lidar com essa verdade porque é próprio da natureza humana procurar razões lógicas para todas as coisas. Em Romanos 8.6, está escrito: "A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz".

Desejamos que tudo faça sentido em nosso viver, mas o Espírito Santo pode trazer-nos paz ao

coração, mesmo em situações que escapam totalmente à razão de nossa mente natural.

Não importa quanto você tenha sofrido por causa de uma perda trágica, o Espírito Santo pode proporcionar-lhe uma paz interior tão profunda que a tudo poderá superar.

Sentir ira contra Deus é uma reação inútil porque Ele é o único que pode oferecer-lhe ajuda. Somente Deus pode trazer o conforto e a restauração duradoura de que você necessita. Eu o encorajo a manter sua crença de que Deus é bom e a ter plena certeza de que os acontecimentos desfavoráveis em sua vida, de modo nenhum, modificam esse fato. Mesmo quando você não compreender as circunstâncias, continue a crer em Deus e a expressar que Ele é bom, porque é a mais pura verdade!

Em Salmos 34.8, o salmista nos encoraja com estas palavras: "Provem, e vejam como o Senhor é bom. Como é feliz o homem que nele se refugia"!

Então, em Salmos 86.5, lemos a respeito de Deus: "Tu és bondoso e perdoador, Senhor, rico em graça para com todos os que te invocam".

Finalmente, em Salmos 136.1, lemos: "Dêem graças ao Senhor, porque ele é bom. O seu amor dura para sempre"!

Deus é bom, mas o diabo tenta nos fazer acreditar que não devemos confiar em Deus e crer que Ele nos ama e se importa conosco. Se você se sente oprimido por dúvidas sobre o seu amor, sobre o fiel cuidado que Ele tem por você, por favor, considere as palavras de Paulo sobre esse assunto, registradas em Romanos 8.35-39:

> Quem nos separará do amor de Cristo? Será tribulação, ou angústia, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada? Como está escrito: 'Por amor de ti enfrentamos a morte todos os dias; somos considerados como ovelhas destinadas ao matadouro.'
> Mas, em todas estas coisas somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou. Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer po-

> deres, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

Não alimente um sentimento de raiva contra Deus. Antes, receba o ministério do Espírito Santo. Preste atenção nas palavras de Jesus, nos versículos abaixo:

> Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em mim. E eu pedirei ao Pai, e Ele lhes dará outro Conselheiro para estar com vocês para sempre. Não os deixarei órfãos; voltarei para vocês.
>
> *João 14.1,16,18*

Console-se com essas promessas e resista ao diabo, que tentará convencer você a concentrar em Deus toda a sua ira e frustração.

Ira contra o diabo

A Bíblia diz que devemos odiar o mal. (Amós 5.15.) e, uma vez que o diabo é a fonte de todo o mal, então sentir ira contra ele pode ser saudável – desde que seja expressa da maneira bíblica.

As palavras de Efésios 6.12 nos ensinam a seguinte verdade: "Pois a nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais".

Definitivamente, nossa guerra não é contra Deus ou contra as pessoas, mas, sim, contra o inimigo da nossa alma. Então, como a ira contra o diabo pode ser expressa de modo eficaz? Vou dar-lhe um exemplo de minha própria vida.

Por muitos anos, alimentei uma ira contra Satanás em virtude dos 15 anos de abuso infantil de que fui vítima, mas eu a expressava de maneira equivocada. Tornei-me dura de coração e muito rude e grosseira com as pessoas. Já tinha aprendido que o

mal só pode ser derrotado e superado com o bem. (Romanos 12.21.)

Estava com raiva do diabo porque ele havia roubado a minha infância, mas a minha atitude contra ele – agindo como o próprio – não diminuía a dor que sentia por minha perda. Hoje, estou anunciando o Evangelho, ajudando pessoas sofridas a vencer a dor, presenciando a restauração de inúmeras vidas e, ao agir assim, levando as Boas-Novas de Deus para as pessoas, estou derrotando todo aquele mal que Satanás me fez.

Esse é o caminho para reparar o mal sofrido!

Ao ser ferido, quanto mais rápido você se envolver no auxílio ao próximo, tanto mais rápido irá recuperar-se da perda. Auxiliar pessoas que estão sofrendo faz com que você esqueça a sua própria dor.

A única maneira de retribuir ao diabo pela dor e devastação que causou em sua vida pessoal é lançar-se, agressiva e veementemente, às obras de Jesus.

Ira contra si mesmo

Quando o golpe da tragédia atinge alguém, uma das primeiras perguntas que passa por sua mente é: “Será que eu poderia ter feito algo para evitar o que aconteceu”?

Uma mulher revelou-me que, depois que seu marido morrera vitimado por um ataque fulminante do coração, voltava-lhe à mente, com freqüência, que ele havia se queixado de não estar se sentindo bem. Ela se sentia culpada por não ter insistido para que seu marido fosse consultar um médico.

Depois de um trauma, em especial a perda de um ente querido, as pessoas pensam nas coisas que gostariam de ter feito ou nas palavras que deixaram de dizer à pessoa amada.

Todos nós podemos listar inúmeros motivos de arrependimento em nossa vida, porém esse sentimento somente resulta em mais agonia, além do que já estamos vivendo.

Muitas vezes, Satanás aproveita-se dessa situação dando-nos um sentimento adicional – a culpa.

Sua tática é lançar-nos em uma existência que seja permeada de auto-acusação, autocondenação e ódio.

Em Filipenses 3.13-14, o apóstolo Paulo afirmou: "... mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus".

Eu gosto da palavra "avançando". Ela me diz que, em face de situações desse tipo, devo "prosseguir", e que sempre haverá oposição por parte do inimigo a ser superada.

O fim sempre traz consigo novos começos.

Satanás esforça-se para nos manter afastados da nova posição que Deus preparou para nós. Ele deseja manter-nos acorrentados ao passado e fazer com que vivamos em permanente miséria emocional. Auto-acusação e raiva contra nós mesmos jamais resultarão em algo positivo; antes, cumprirão o propósito que o inimigo tem para a nossa vida.

Assim, pare de se atormentar com culpa e arrependimento. Satanás sempre tentará atacar você quando estiver mais enfraquecido. Culpa, arrependimento e remorso são suas armas favoritas. Procure meditar, concentrando-se nas coisas encorajadoras, e não nas que produzem o efeito contrário.

Lembre-se: não sinta ira contra Deus ou contra si mesmo. Concentre sua ira no diabo, expressando-a adequadamente e derrotando o mal com o bem.

Ira contra os outros

É normal experimentarmos um sentimento de ira contra alguém que nos feriu ou que nos causou dor, ainda que essa pessoa já tenha falecido.

Tempos depois da morte de meu tio, minha tia me confidenciou que, algumas noites, ela esmurrava o travesseiro que ele usava para dormir e gritava: "Por que você me abandonou"? Claro que racionalmente ela sabia que seu marido não a havia deixado de propósito, porém suas emoções diziam o contrário.

Devemos aprender que as emoções têm uma voz e, quando elas sofrem um golpe, podem reagir como um animal ferido. Assim como animais machucados podem ser muito perigosos, também as emoções em tais situações podem ser prejudiciais se não forem controladas.

Ao enfrentar a dor de uma perda, é importante não permitir que as emoções feridas se transformem em ressentimento e em amargura. Quando o sofrimento é provocado por um divórcio, a tentação de alimentar um sentimento de ódio contra o que causou a separação é quase automática. Pode-se até mesmo enveredar pelo caminho da vingança, procurando ferir em retorno.

Não desperdice sua vida sendo amargo e rancoroso. Em lugar disso, entregue a Deus o que aconteceu e permita que o processo de restauração tenha início. A causa de seu sofrimento também é a mesma que faz sofrer milhares de outras pessoas. Peça a Deus que tome as suas "cinzas" e lhe dê a "beleza" interior, para que ele lhe permita ajudar outros que

estão atravessando o vale sombrio do sofrimento e da solidão.

Mesmo quando a perda envolve a morte de alguém muito amado, talvez por algum tempo você ainda sinta raiva daquele que o abandonou. É possível que surjam pensamentos do tipo: "Como você foi capaz de me deixar com crianças pequenas para criar e arcar com sérias responsabilidades sozinho"?

Mesmo que tais pensamentos pareçam ridículos para uma pessoa emocionalmente estável, em tempos de brisa, quando os ventos de tempestade começam a soprar trazendo consigo o sofrimento, quase sempre temos a tendência de "colocar a culpa" nos outros pela dor que sentimos. Sentimentos e pensamentos podem ser um tanto volúveis e imprevisíveis, variando da raiva contra Deus, contra si mesmo, contra o diabo e, então, contra a pessoa responsável pela perda. Esse ciclo pode repetir-se muitas vezes e se tornar muito confuso.

Sempre que enfrentamos uma situação em que somos magoados, nossa reação natural é a ira e a

tentativa de nos defender contra a dor insuportável que estamos experimentando.

Eis por que é tão importante compreender o processo da dor e estar consciente das emoções que o acompanham. Em geral, no passado, nos ensinaram a dar pouco ou nenhum valor aos nossos sentimentos, considerando-os desprezíveis.

Os momentos seguintes de uma grande perda em sua vida não são apropriados para negar as suas emoções ou lidar com outras questões que provocam ansiedade ou perturbação emocional. Pelo contrário, você deve confrontá-las e, adequadamente, lidar com elas.

A resposta não é tentar sufocar as emoções, mas reconhecê-las como elas são e expressá-las da maneira correta.

Etapa 3: Emoções incontroláveis

Em geral, as pessoas que enfrentam um acontecimento trágico atravessam várias fases emocionais, até mesmo crises de choro e histeria. Isso

pode acontecer quando menos se espera. Em determinado momento, a pessoa sente-se bem, mas, logo em seguida, ela passa a sentir uma profunda tristeza.

Mesmo as pessoas que normalmente não são muito emotivas podem experimentar várias emoções em tempos de perda. Um homem que jamais chora pode ver-se tomado de uma incontrolável crise de choro e soluços de um momento para o outro, repetidas vezes.

Em geral, as pessoas tendem a sentir medo das emoções, e uma exibição desenfreada delas pode ser assustadora.

Se você está atravessando um período emocionalmente difícil, “não tenha medo”, porque o que você está sentindo nesse instante não é permanente, mas temporário. A boa compreensão e o auxílio do Espírito Santo ajudarão você a atravessar os piores momentos.

Há pessoas que se recusam a chorar ou a expressar qualquer emoção mais extremada, o que

não é uma atitude saudável. Sentimentos reprimidos são poderosos e necessitam ser liberados. Se você não expressa suas emoções em tempos de profundo sofrimento e desgaste emocional, como a perda de uma pessoa querida, essas emoções represadas irão consumir você internamente, podendo destruir sua saúde mental e emocional e até mesmo prejudicar sua saúde física.

Uma vez que Deus nos equipou com glândulas lacrimais e com a capacidade de chorar, isso deve significar que há momentos na vida em que necessitamos chorar.

Na Bíblia, encontramos várias referências às lágrimas. Por exemplo, em Salmos 56.8, o salmista faz menção a um odre no qual Deus depositaria suas lágrimas. Em Apocalipse 21.4, que descreve os novos céus e a nova Terra que um dia serão criados para o povo de Deus, lemos o que segue: "Ele enxugará dos seus olhos toda a lágrima. Não haverá mais morte, nem tristeza (mágoa ou luto), nem choro, nem dor, pois a antiga ordem já passou."

Há um choro que é saudável e outro que não é. A expressão apropriada de emoções resultantes de uma perda é saudável, porém tome muito cuidado com a autopiedade. Se não for controlada a tempo, ela poderá transformar-se em um monstro que se voltará contra você de maneira extremamente prejudicial.

A compaixão é um dom que Deus colocou no íntimo de cada um de nós para ser exteriorizada em favor de alguém que esteja sofrendo. Esse sentimento, quando focado em nós, transforma-se em pena, cujo efeito é paralisante.

A autocomiseração também é algo que vicia. Você pode até achar que é um meio de se ajudar, mas, na realidade, essa é a tática de Satanás para evitar que você consiga superar aquela tragédia em sua vida.

Também deve-se evitar as lágrimas como um meio de controlar os outros. Quando alguém está ferido e magoado, sente necessidade da expressão de amor e ternura por parte dos que o rodeiam.

Todos nós, de tempos em tempos, independentemente de quão fortes e individuais sejamos, precisamos do auxílio temporário de outros. No entanto, devemos lembrar que, embora existam momentos em que necessitamos de atenção especial, as outras pessoas não podem resolver os nossos problemas. Quando olhamos para os outros com a esperança de que eles possam fazer a nossa dor ir embora, estamos, na verdade, incorrendo em um grande erro.

Primeiro, porque as pessoas não são capazes de suprir todas as nossas carências. Segundo, esperar que os outros satisfaçam nossas necessidades coloca uma pressão excessiva sobre os ombros deles. Em geral, isso exerce efeito negativo sobre os relacionamentos, especialmente se esse comportamento de dependência prosseguir por um longo período de tempo.

É plenamente compreensível que uma mulher, ao ficar viúva, volte-se para seus filhos, a fim de preencher o vazio que sente em sua vida. Essa atitu-

de é positiva se, e somente se, essa mulher estiver verdadeiramente decidida a "doar-se" mais para os filhos, agora que dispõe de tempo e de capacidade para fazê-lo. Entretanto, se sua intenção for forçar os filhos a assumir a responsabilidade por seu cuidado, eles se ressentirão disso.

Cada pessoa tem de viver a sua própria vida, e não importa quanto amor exista entre duas pessoas, nenhuma delas deseja ser controlada ou manipulada por motivos egoístas.

Se você está atravessando um período de dor e sofrimento, reafirmo que a atitude certa é confiar em Deus e permitir que Ele faça os ajustes necessários em seus relacionamentos. Deus sabe que você possui necessidades distintas agora. Ele reconhece que há um grande vazio em seu íntimo que precisa ser preenchido. Quando isso ocorrer, Deus irá ocupar esse vazio em nossa vida se esperarmos nele e resistirmos à tentação de usar as nossas próprias emoções como forma de controle sobre aqueles que nos rodeiam.

Em geral, as pessoas não fazem isso de forma intencional. Elas podem, simplesmente, estar buscando algo que consiga aliviar a dor que sentem. Porém, o caminho que Deus segue não é o de retirar o fardo que está sobre nossos ombros e colocá-lo sobre os de outra pessoa.

O golpe sofrido nos deixa em estado de abatimento e fraqueza, e Satanás sempre procurará tirar proveito dos nossos piores momentos. O diabo não se intimida em nos atacar mesmo quando estamos prostrados na lona. Ele vê aqueles momentos solitários e dolorosos como oportunidades de ouro para nos levar a um estado permanente de miséria e escravidão emocional.

O nosso *equilíbrio* irá fechar a porta na cara de Satanás.

Ao longo de todos esses anos, cheguei à compreensão de que devemos aprender a fazer da privacidade nossa aliada para atravessar momentos especialmente difíceis. Isso não significa que devemos dispensar o calor e o relacionamento das pessoas,

porque elas também são necessárias. Definitivamente, Deus usa as pessoas ao nosso redor para nos trazer conforto quando estamos sofrendo. Entretanto, se a nossa "necessidade" de pessoas fugir ao equilíbrio, isso pode bloquear a ação de Deus em nossa vida.

As minhas emoções sofreram muito por causa de tantos anos de abuso infantil. Durante parte daquele período, esperei que meu marido suprisse todas as minhas necessidades emocionais e preenchesse o vazio que sentia, resultante do tipo errado de relacionamento que mantinha com meu pai. Certamente, Deus usou o meu marido para trazer integridade emocional à minha vida, mas eu aprendi que tinha de trabalhar a maioria dos meus problemas sozinha com Deus.

Um dos benefícios de não se ter ninguém a quem recorrer, com exceção do próprio Deus, é que acabamos estabelecendo nossas raízes firmemente "nele". Deus é a rocha. Ele é a fundação sólida e permanente. Não importa se tudo ao nosso

redor está balançando e tremendo. Deus invariavelmente será o mesmo.

Se você está sofrendo e se sentindo só por uma tragédia que cruzou o seu caminho, transforme essa situação em uma oportunidade de desenvolver um relacionamento pessoal mais profundo com o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

Lembre-se: tudo o que Satanás deseja é usar tais períodos para destruir você, mas o prejuízo que ele quer lhe causar Deus pode transformar-se em benefício, quando você depositar sua confiança nele (Gênesis 50.20; Romanos 8.28).

Etapa 4: Depressão

Se estiver deprimido, não se sinta mal com você mesmo. Todos nós somos assaltados por esse sentimento em certos momentos de nossa vida.

Quando a tristeza inunda a nossa alma, o sentimento de depressão é muito comum, mesmo entre aqueles que conhecem e amam ao Senhor. Em Salmos, o rei Davi, homem cuja vida estava no centro

da vontade de Deus, falou a respeito do fato de se sentir deprimido. Se um homem de Deus como o rei Davi teve de lidar com a depressão, nós também temos.

Sentir-se temporariamente deprimido é apenas mais um dos sentimentos humanos que cada pessoa experimenta durante um processo de sofrimento normal. Porém, assim como outras emoções que surgem durante esse processo, se não se lidar de forma correta com a depressão, ela pode tornar-se um problema crítico.

A palavra *depressão* refere-se ao estado de se sentir por baixo ou em uma área localizada em um nível inferior ao normal. Uma forma simples de pensar sobre ela é esta: Jesus é a nossa glória e aquele que *eleva* as nossas frontes prostradas. Entretanto, enquanto Jesus nos levanta e nos coloca em pé, Satanás vem para nos puxar para baixo e nos enterrar sob as nossas feridas e problemas.

A depressão rouba a energia da pessoa, deixando-a apática e letárgica, sem vontade de fazer

nada. Se o estado de depressão prolongar-se e aumentar de intensidade, cada movimento pode exigir um esforço extremamente grande. Pessoas que padecem desse mal, em geral, dormem muito mais do que é necessário – apenas para fugir da realidade de sua vida.

Na verdade, em alguns casos, a depressão pode estabelecer-se como um caminho fácil de fuga e isolamento. Pode ser usada como forma de evitar a vida e os problemas. Encarar a realidade é sempre muito mais difícil do que fugir dela.

Em minha própria experiência, fugi dos problemas que cruzavam meu caminho, em razão do abuso sofrido até os 32 anos. Quando fui inundada pelo Espírito Santo, uma das primeiras coisas que Ele começou a fazer em minha vida foi me conduzir à verdade, assim como Jesus prometera que aconteceria (João 16.13). O Senhor também afirmou que a verdade é que nos torna livres (João 8.32), mas a verdade deve ser enfrentada para que tenha efeitos positivos em nossa vida.

Vamos observar as Escrituras e verificar como o rei Davi reagiu ao velho problema da depressão. Em Salmos 42.5-11, ele escreveu sobre seu estado emocional negativo:

> Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus.
>
> A minha alma está profundamente triste; por isso de ti me lembro desde a terra do Jordão, das alturas do Hermon, desde o monte Mizar. Abismo chama abismo ao rugir das tuas cachoeiras; todas as tuas ondas e vagalhões se abateram sobre mim. Conceda-me o Senhor o seu fiel amor de dia; de noite esteja comigo a sua canção. É a minha oração ao Deus que me dá vida.
>
> Direi a Deus, minha Rocha: Por que te esqueceste de mim? Por que devo sair vagueando e pranteando, oprimido pelo inimigo? Até os meus ossos sofrem agonia mortal

> quando os meus adversários zombam de mim, perguntando-me o tempo todo: "Onde está o seu Deus?"
> Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; Ele é o meu Salvador e o meu Deus.

Gosto muito dessa passagem porque mostra que o rei Davi também sentiu a depressão atacando e invadindo a sua própria alma, mas ele resistiu. Em outras palavras, embora tenha experimentado a depressão, nunca se entregou a ela. Ele conversou consigo mesmo sobre a situação que estava enfrentando, e é assim que nós também devemos agir ao atravessarmos períodos semelhantes.

Davi recordou os bons tempos de propósito, para que sua alma não fosse inundada apenas com pensamentos e influências negativos.

Para a nossa própria proteção, é vital que resistamos a uma depressão duradoura. É impossível

atravessar um processo de sofrimento saudável e benéfico sem experimentar certos sentimentos de tristeza, de pesar, de perda e de solidão. Porém, afirmo uma vez mais, que meu desejo é trazer uma palavra de cautela sobre uma situação desequilibrada que tenha ido além do normal e ultrapassado a linha que separa a experiência construtiva da destrutiva.

Emoções normais e a sua adequada expressão são plenamente saudáveis. Mas, quando permitimos que elas nos controlem, podem tornar-se muito destrutivas. Não reprima seus sentimentos, mas não deixe que reinem soberanos em sua vida.

Qualquer pessoa que se recuse a praticar o autocontrole, permitindo que suas emoções escapem do estado de equilíbrio, viverá uma vida de autodestruição.

As emoções são um dom de Deus. Elas são vitais para a existência humana. Ninguém deseja viver sem sentimentos. Porém, ao mesmo tempo, não podemos deixar a nossa vida correr ao sabor deles. Por uma única razão, as emoções e os senti-

mentos são muito instáveis. Podemos sentir inúmeras sensações diferentes, no curso de um mês, ao vivenciar a mesma situação.

As pessoas apresentam essa falta de estabilidade em suas emoções, especialmente durante períodos de crises e de tragédia pessoal, o que nos leva ao próximo estágio de um processo normal de sofrimento.

Etapa 5: Ondas incontroláveis de emoção

Quando se está em meio ao processo da dor, há momentos em que a pessoa pensa que já superou o trauma emocional de sua perda ou drama.

É normal ficarmos bastante ansiosos com o abrandamento e o posterior desaparecimento de todos os sentimentos dolorosos que acompanham o processo. Entretanto, não é dessa maneira que o processo normalmente se desenrola. Em geral, tais momentos em que a intensidade das emoções diminui são, invariavelmente, seguidos por ondas avassaladoras de emoção.

Uma boa maneira de compreender esse verdadeiro carrossel de emoções é imaginar o oceano encapelado com ondas gigantescas quebrando na costa, entremeado com momentos de intensa calmaria e suavidade.

Inicialmente, parece não haver pausa nas ondas de desespero que arrebentam sobre você e que ameaçam tragá-lo. Esse é um sentimento universal que tem sido comum a todas as pessoas ao longo da história. Ao ler de novo Salmos 42.6-7, verá como Davi descreveu seu desespero: "A minha alma está profundamente triste; ... todas as tuas ondas e vagalhões se abateram sobre mim."

Depois de algum tempo, entretanto, surgem momentos de calmaria entre as seqüências de ondas, nos quais você é tentado a pensar que a dor nunca mais voltará. Então, quando você menos espera, o mar volta a ficar bravo e agitado, com força total. O gatilho pode ser acionado por uma recordação, e todas as emoções conhecidas retornam com grande ímpeto.

É extremamente difícil lidar com datas como as que marcam o dia do falecimento, da perda ou da separação e outros eventos especialmente importantes, como férias e aniversários.

Pesquisas comprovam que os casos de suicídios costumam aumentar bastante durante as temporadas de férias. Imagine como é difícil para as pessoas superarem a morte repentina de entes queridos ou qualquer outro drama pessoal, especialmente se elas não conhecem o Senhor e sua poderosa presença auxiliadora.

Aqueles que, como nós, acreditam em Jesus Cristo recebem o conforto do Espírito Santo e, ainda assim, tais períodos são dolorosamente difíceis. Portanto, só podemos imaginar a intensidade do sofrimento experimentado por aqueles que, naturalmente, já sentem um vazio interior, amplificado pela experiência da perda de alguém ou de algo que lhes seja muito valioso.

Em tais momentos, tenho a mais absoluta certeza de que Satanás encontra campo fértil para se-

mear a idéia de que a vida não vale a pena ser vivida, de que a dor que estão sentindo é muito maior do que sua capacidade de resistência.

Algumas vezes, ouço as pessoas dizendo, com receio antecipado: "Eu temo essa data. Sempre fico deprimido nesse dia." O temor é o precursor do medo, e tal sentimento nunca resulta em bênção. Quando começo a ficar com receio de algo, o Espírito Santo gentilmente me faz lembrar de que eu mesma estou preparando as condições para uma experiência miserável.

Quando você perceber que está começando a ser tomado pelo temor, ore e peça ao Senhor que o fortaleça a fim de resistir a tais sentimentos.

Algumas vezes, nem percebemos que estamos temendo determinadas coisas ou situações. Pedir socorro a Deus nos trará consciência do que estiver acontecendo e, assim, estaremos mais preparados para resistir e não afundar sob o peso da confusão, da desorientação e do medo.

Etapa 6: Confusão, desorientação e medo

A experiência de uma grande mudança na vida é um dos eventos mais difíceis de se enfrentar emocionalmente. Mesmo que a mudança tenha sido determinada por nossa própria vontade e escolha, é quase sempre difícil lidar com isso.

Se tal mudança se der em conseqüência de um golpe inesperado, de uma perda ou crise, então é normal que se passe por um período de confusão, de desorientação e de medo. Repentinamente, nossos planos para o futuro foram totalmente destruídos. Talvez planos que incluíssem férias há muito desejadas, a compra de uma casa, a merecida aposentadoria ou outros sonhos, terna e intensamente acalentados, que foram cancelados sem prévio aviso.

Demoramos certo tempo para definir uma nova direção. Em tais momentos, a nossa mente é bombardeada com uma grande quantidade de perguntas ao mesmo tempo, e muitas delas podem exigir uma resposta imediata.

Mesmo amigos e parentes bem-intencionados podem exercer certa pressão ao perguntarem, repetidamente: "O que você vai fazer agora? Onde irá morar? Você pretende voltar logo ao trabalho ou deseja ficar afastado mais tempo?" Todas essas perguntas são válidas e, no devido tempo, serão respondidas.

Se você está passando pela dramática experiência de ter sua vida totalmente alterada por uma tragédia ou perda inesperada, sabe que precisa tomar decisões sérias sobre seu futuro. No entanto, talvez ainda não se sinta preparado para tomá-las!

Durante esse período, sua mente não está clara. Você pensa ter tomado uma decisão, mas, então, inesperadamente, muda de idéia. Suas emoções começam a pregar-lhe peças; elas oscilam, o que torna o processo de tomada de decisões mais difícil ainda.

Em geral, juntamente com a confusão e a desorientação, surge o medo. É possível que você comece a se perguntar: "Como sobreviverei financeiramente? Quem cuidará das coisas com as quais não aprendi a lidar?"

Ao ter de encarar questões tão perturbadoras assim, recomendo que você medite neste versículo que se encontra em Hebreus 13.5: "Conservem-se livres do amor ao dinheiro e contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: 'Nunca o deixarei, nunca o abandonarei.'"

Quando não sabemos o que fazer, tampouco o que o futuro nos reserva, é reconfortante saber que Ele sabe. Em Salmos 139.15-17, o salmista nos assegura que nosso Pai Celestial conhece nosso passado, nosso presente e nosso futuro:

> Meus ossos não estavam escondidos de ti quando em secreto fui formado e entretecido como nas profundezas da terra. Os teus olhos viram o meu embrião; todos os dias determinados para mim foram escritos no teu livro antes de qualquer deles existir. Como são preciosos para mim os teus pensamentos, ó Deus! Como é grande a soma deles!

Deus é o Alfa e o Ômega, Ele é o princípio e o fim. Já que é assim, Ele também é tudo entre esses

dois eventos. Deus conhece a nossa situação e nos guiará e conduzirá se confiarmos a ele o nosso caminho.

Nosso Pai Celestial, normalmente, nos dá tudo de que necessitamos para viver um dia de cada vez. A graça para cada dia começa com o nascer do sol. Por essa razão, é muito difícil olhar para o futuro distante e não ser tomado pelo medo.

Ao olharmos adiante, em geral, sentimos que não conseguiremos enfrentar as dificuldades que os dias futuros possam nos trazer. Porém, estamos olhando sem a graça de Deus sobre nós.

Quando chegarmos ao ponto certo, encontraremos a graça.

Por milhares de anos, o Salmo 23 tem ministrado conforto a milhões de pessoas angustiadas e solitárias. Em tempos de confusão, desorientação e medo, use estas palavras de Salmos 23.1-6 como âncora para a sua alma:

> O Senhor é o meu pastor, de nada terei falta.
> Em verdes pastagens me faz repousar e me

> conduz a águas tranqüilas; restaura-me o vigor. Guia-me nas veredas da justiça por amor de seu nome.
> Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois Tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem. Preparas um banquete para mim à vista dos meus inimigos. Tu me honras, ungindo a minha cabeça com óleo e fazendo transbordar o meu cálice.

Etapa 7: Sintomas físicos

Em geral, as pessoas que estão sofrendo por causa de morte ou de perda traumática começam a ter sintomas físicos. Parece quase impossível suportar as conseqüências mentais, emocionais e físicas.

O sofrimento emocional provoca um tremendo desgaste sobre o corpo físico. Uma debilidade já existente pode ser intensificada além de limites suportáveis. Muitas vezes, o resultado pode ser uma dor física, enfermidade ou doença.

Os sintomas físicos incluem dores em diversas partes do corpo, como a cabeça, o pescoço, as costas e o estômago, o que é comum em períodos de intenso desgaste emocional. Uma medida que pode aliviar a pressão é praticar exercícios físicos.

Durante tais períodos de sofrimento, a tendência, em geral, é de se ficar sentado, "ruminando" mentalmente a situação. Embora esse comportamento seja muito natural e compreensível, ele deve ser superado com uma ação firme e positiva.

Se você estiver passando por um processo de dor, uma sábia medida é dedicar-se a longas caminhadas. Se houver disposição para mais, a sugestão é praticar exercícios mais vigorosos.

Lembre-se: você já está sob intenso esforço, portanto, não vá exagerar na dose.

Na verdade, foi provado que a prática de exercícios físicos realmente atua para diminuir o desgaste emocional, mental e até físico, relaxando a tensão muscular.

Perda de apetite, claro, é fato corriqueiro nos períodos de sofrimento, algo plenamente compreensível. Entretanto, privar-se de alimentação por longo tempo irá prejudicar a sua saúde. Se você não conseguir comer o necessário, procure consumir apenas alimentos que tenham boa qualidade nutricional.

Embora pareça difícil, também procure dormir por um período apropriado. Um organismo cansado, enfraquecido, subnutrido e sob intensa pressão é um convite a doenças e complicações físicas. Eis por que é tão importante fazer exercícios, alimentar-se bem e dormir o necessário, para assegurar a boa saúde física e mental durante esse período tão difícil.

Também acho importante compreender que as emoções e os vários estágios do sofrimento são absolutamente normais no processo de dor, portanto ele deve ser vivenciado a fim de que se possa retornar a uma condição emocional normal e saudável.

Como já observamos, reprimir emoções e sentimentos é extremamente prejudicial ao processo. Se não forem expressos de forma adequada, podem resultar em sérios danos.

Lembre-se: quando emoções negativas são reprimidas, elas emergem de outra forma.

Muitas vezes, achamos que podemos guardar certas coisas apenas conosco, porém elas se expressam por meio do nosso comportamento, da nossa conversa e, até mesmo, do nosso corpo.

Ao lidarmos com as sete etapas que compõem o processo da dor, a palavra-chave é *equilíbrio*.

4

Como se recuperar da tragédia e da perda

O Espírito do Senhor está sobre mim, porque Ele me ungiu para pregar boas novas aos pobres. Ele me enviou para proclamar liberdade aos presos e recuperação da vista aos cegos, para libertar os oprimidos e proclamar o ano da graça do Senhor.

Lucas 4.18-19

Qualquer que seja o motivo de sua dor e solidão, tenha certeza de uma coisa: o Senhor conduzirá você à plena restauração. Seguramente, Ele lhe fará saber quando você estiver se tornando excessivo ou quando estiver saindo do ponto de equilíbrio – isto se você mostrar disposição para ouvir a voz do Espírito Santo.

É impossível determinar a duração do processo, pois isso depende de cada pessoa e de cada situação. Mas, independentemente do quanto possa durar, haverá um momento em que o Senhor dirá: "Agora é a hora de levantar-se e prosseguir adiante. Você precisa deixar o passado e terminar o curso que tracei para a sua vida. Eu nunca o deixarei ou

abandonarei. Portanto, seja forte e ousado, corajoso e determinado, e siga avante!"

Cada caso é único

Em geral, os primeiros seis meses do processo da dor são os mais difíceis. Dependendo das circunstâncias, o período pode ser um pouco mais curto ou mais longo. Há muitos fatores diferentes envolvidos em cada situação:

1. A perda repentina. Se uma pessoa lutar contra uma doença por um período prolongado, com o passar do tempo, a família vai se preparando mental e emocionalmente para a sua possível partida. Entretanto, se a morte for súbita e inesperada, a perda pode ser extremamente traumática e sua aceitação, muito mais complexa e difícil.

2. A presença ou ausência de familiares para apoio e ajuda. Se a morte for de um dos cônjuges, por exemplo, faz uma grande diferença se o casal

tem filhos para confortar o cônjuge que ficou. Já no caso da perda de um filho, outras crianças poderão preencher o vazio deixado na casa.

3. A qualidade do relacionamento do casal. Se a união entre os dois era forte, o processo da dor será mais longo e doloroso do que seria se o relacionamento entre os dois não fosse satisfatório.

4. A personalidade do sobrevivente. Isso é especialmente verdadeiro nos casos que envolvem a morte de um dos cônjuges. Algumas pessoas são mais dependentes que outras, e essa característica exige um esforço maior por parte delas para assumir o papel principal e a liderança de sua vida.

5. A profundidade do relacionamento entre a pessoa que sofre e o Senhor Jesus Cristo. Este é um fator crucial. O trauma ou a perda pessoal leva a pessoa a procurar um relacionamento com o Senhor, visando, é claro, ao conforto. Porém, a pessoa

que já o conhece e também conhece "o poder da sua ressurreição" (Filipenses 3.10), em geral, irá recuperar-se muito mais rapidamente do que aquela que não possui um conhecimento pessoal prévio de Jesus ou que tenha desenvolvido apenas um relacionamento superficial com Ele.

Para ilustrar as várias fases necessárias para a restauração de uma perda ou tragédia pessoal, eu gostaria de falar de dois casos reais, dos quais tomei conhecimento.

Primeiro caso

Esse relato envolve uma mulher cristã que, por muitos anos, trabalhou ativamente na obra do Senhor. Ela e o marido já estavam casados há mais de 25 anos. Embora fosse um cristão professo, seu marido não estava exibindo o fruto de um relacionamento genuíno com o Senhor. Ele não tratava a esposa como deveria fazê-lo, tampouco o fizera nos anos anteriores.

Os negócios ocupavam o primeiro lugar em sua vida. Era um homem egoísta, egocêntrico e, por

vezes, até cruel em sua atitude para com a esposa e suas necessidades.

Como essa mulher permaneceu firme em sua caminhada junto a Deus, o Senhor despertou nela um desejo especial de orar pelo marido, advertindo-a de que, se ele não se submetesse a Deus, dentro de seis meses estaria morto.

Ela orou e, ainda assim, o homem resistiu às orientações do Senhor. Por causa de sua desobediência, ele abriu a porta para Satanás encurtar a sua vida. Conseqüentente, ele morreu de um ataque cardíaco.

Embora a esposa tenha sentido o golpe, ele não foi tão doloroso como seria para uma esposa que desfrutasse um relacionamento maravilhoso com seu marido. Deus a advertiu para aquela possibilidade, preparando-a previamente.

Seu tempo de recuperação foi incrivelmente curto. É claro que ela teve de aprender a lidar com alguns assuntos, como a área financeira, por exemplo, mas, em geral, em um tempo relativamente cur-

to, ela foi capaz de se ajustar a sua nova condição e prosseguir com sua vida.

Segundo caso

Esse exemplo envolve a minha própria tia. Ela e meu tio se conheceram ainda na infância e se casaram quando ela tinha 15 anos. Ele era um pouco mais velho e foi o primeiro namorado dela.

Os dois não puderam ter filhos, e talvez por isso eram muito unidos. Trabalharam juntos na mesma padaria por mais de trinta anos. Os dois faziam tudo juntos, servindo a Deus como parceiros no trabalho do Senhor.

Ambos sofreram seguidas enfermidades, por essa razão passaram muito tempo cuidando um do outro. Por vezes, quanto mais duas pessoas têm de fazer uma pela outra, mais significativa e íntima a relação entre os dois se torna.

Portanto, meus tios estavam *profundamente* envolvidos na vida um do outro. Eles se completavam como duas metades e também se diverti-

am muito juntos, pescando, cozinhando, indo à igreja, etc.

Embora meu tio tivesse enfrentado a doença por muito tempo, quando partiu, sua perda foi extremamente dolorosa e difícil para a esposa. À época, ela já sofria de artrite nos joelhos, mas não pôde realizar a cirurgia que seria necessária para recuperar os movimentos em virtude de sua condição cardíaca. Assim, passou muitos anos, depois da morte de meu tio, confinada em sua própria casa, o que só aumentou o seu drama pessoal.

Dadas essas circunstâncias, seu tempo de recuperação, na verdade, levou muitos anos.

Sofrer é normal, viver sofrendo não

A partir desses dois casos, podemos claramente ver como o mesmo tipo de evento pode afetar as pessoas de forma diferente. Embora seja impossível fazer uma previsão exata da duração do processo da dor em cada caso, o fato é que, regularmente, testemunhamos progressos no seu transcorrer.

Esse progresso pode ser gradual e difícil de ser percebido a princípio, mas com certeza ocorre.

Como acontece na cura de um ferimento, a dor pode ser sentida por longo tempo, mas a restauração completa exige melhorias diárias. Quando um ferimento físico demora a sarar, trata-se de uma indicação ou sintoma de que há uma infecção a ser tratada. Creio que o mesmo acontece em relação aos ferimentos emocionais.

O nosso lado emocional deveria sarar como ocorre com o lado físico. Deus nos muniu de emoções, da mesma forma como nos equipou com um corpo físico. Em Jesus Cristo, Ele tem nos concedido a restauração emocional, assim como assegura a nossa restauração física nele. Como crentes, temos direito a essas duas bênçãos.

Não acredite nas mentiras expressas por Satanás. O inimigo tentará convencê-lo de que você nunca se recuperará de sua dor, nunca mais terá sua integridade emocional de volta. Embora seja verdade que você sentirá saudades da pessoa que per-

deu, isso não significa que você deva permanecer lamentando-se e confinado para sempre.

No tempo apropriado, a dor deve desaparecer e você deverá ser capaz de realizar a transição para uma nova fase de sua vida. Se essa transição não ocorrer em um tempo razoável, esse é um sintoma de que há um problema a ser resolvido em algum lugar. Talvez seja uma atitude mental imprópria ou mesmo a presença de um medo anormal e injustificado.

Qualquer que seja a raiz do problema, Deus irá trazê-la à tona se você investir tempo na leitura de sua Palavra, na oração e na meditação, buscando ver sua face.

Tenha em mente que o sofrimento é um fato normal da vida, mas viver com um espírito de dor permanente não é normal.

Para superar a dor e a solidão

Existem dois pontos que considero fundamentais no processo de restauração de uma dor ou de

um sentimento de solidão, resultando em cura emocional completa:

1. Saiba que Deus está ao seu lado o tempo todo.

Em Mateus 28.20, Jesus afirmou: "E eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos". Então, em Hebreus 13.5, lemos a seguinte promessa da parte de Deus: "Nunca o deixarei, nunca o abandonarei".

Muitas vezes, a dor e a solidão levam ao medo, o que, por sua vez, provoca várias perguntas sem respostas: "E se eu ficar doente e não puder trabalhar, quem irá me sustentar? O que acontecerá se ficar sozinha pelo resto da vida? E se essa dor e solidão nunca forem embora? E se surgir um problema que eu não seja capaz de resolver?" Perguntas como essas não param de cruzar a mente.

Você não pode responder a todas as perguntas desse tipo. Mas se crer que Jesus está com você, pode ter certeza de que Ele trará as respostas de que você precisa.

Reflita com estas passagens das Escrituras e permita que elas tragam conforto ao seu coração:

> Pai para os órfãos e defensor das viúvas é Deus em sua santa habitação. Deus dá um lugar aos solitários, liberta os presos para a prosperidade, mas os rebeldes vivem em terra árida.
>
> *Salmos 68.5-6*

> Ainda que me abandonem pai e mãe, o Senhor me acolherá.
>
> *Salmos 27.10*

> Não tenha medo; você não sofrerá vergonha. Não tema o constrangimento; você não será humilhada. Você esquecerá a vergonha de sua juventude e não se lembrará mais da humilhação de sua viuvez. Pois o seu Criador é o seu marido, o Senhor dos Exércitos é o seu nome, o Santo de Israel é seu Redentor; Ele é chamado o Deus de toda a terra.

Isaías 54.4,5

> Foi desprezado e rejeitado pelos homens, um homem de dores e experimentado no sofrimento. Como alguém de quem os homens escondem o rosto, foi desprezado, e nós não o tínhamos em estima.
> Certamente ele tomou sobre si as nossas enfermidades e sobre si levou as nossas doenças; contudo nós o consideramos castigado por Deus, por Deus atingido e afligido. Mas ele foi transpassado por causa das nossas transgressões, foi esmagado por causa de nossas iniqüidades; o castigo que nos trouxe paz estava sobre ele, e pela suas feridas fomos curados.
>
> *Isaías 53.3-5*

Enfermidades também trazem dor e solidão. Quando estamos sofrendo e a dor invade o nosso corpo, queremos que alguém compreenda como estamos nos sentindo. Muito embora nossos familiares e amigos façam o máximo que podem por

nós, ainda assim podemos nos sentir completamente isolados em nossa própria dor.

Situações envolvendo doenças prolongadas são ainda piores porque, depois de algum tempo, descobrimos que os outros não têm mais vontade de ouvir nossas lamúrias e queixas. Isso não beneficia ninguém. Aos outros, porque não são edificados; e a nós mesmos, porque ficarmos repetindo o quanto estamos nos sentindo miseráveis em nada auxiliará o nosso progresso.

Em geral, quando somos acometidos por uma enfermidade, fazemos os mesmos tipos de pergunta que faríamos se fôssemos vítimas de uma tragédia ou perda: "E se eu não melhorar, quem irá cuidar de mim? Será que voltarei a fazer as coisas que costumava realizar? E, seu não puder voltar a trabalhar, quem providenciará o sustento para a minha família? E se eu tiver de conviver com essa dor pelo resto de minha vida"?

Nos casos de enfermidade, você deve aplicar o mesmo princípio que já foi discutido aqui ao ana-

lisarmos a dor e a solidão. Você deve reconhecer que Deus é o médico dos médicos e crer que seu poder está atuando em seu corpo para curá-lo e restaurá-lo.

Lembre-se de que "a morte foi destruída pela vitória" (1 Coríntios 15.54) e de que o próprio Deus afirmou: "… pois eu sou o Senhor que os cura". (Êxodo 15.26.)

Passe longos períodos de tempo na presença do Senhor e permita que sua vida de ressurreição, que existe dentro de você como crente, trabalhe em suas necessidades físicas. Quando o fizer, procure meditar nas seguintes passagens das Escrituras:

> … O Senhor é o Deus eterno, o Criador de toda a terra. Ele não se cansa nem fica exausto; sua sabedoria é insondável. Ele fortalece o cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Até os jovens se cansam e ficam exaustos, e os moços tropeçam e caem; mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas

> forças. Voam alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.
>
> *Isaías 40.28-31*

> Bendiga o Senhor a minha alma! Bendiga o Senhor todo o meu ser! Bendiga o Senhor a minha alma! Não esqueça nenhuma de suas bênçãos! É Ele que perdoa todos os seus pecados e cura todas as suas doenças, que resgata a sua vida da sepultura e o coroa de bondade e compaixão, que enche de bens a sua existência, de modo que a sua juventude se renova como a águia.
>
> *Salmos 103.1-5*

Uma vez mais, saiba que você não está sozinho. O Senhor caminha ao seu lado. Ele compreende o seu sofrimento e prometeu estar com você em cada prova da vida. Quando estiver se *sentindo* o mais solitário e abandonado ser na face da Terra, expresse com seus lábios, cheio de fé e certeza: "Eu *não* estou só, pois Deus está comigo"!

Enquanto aguarda a manifestação de sua cura, fale esta frase em alto e bom som: "O poder restaurador de Deus está operando em mim neste momento".

E também leia e expresse verbalmente estes versículos das Escrituras, que confirmam a presença e o poder do Senhor junto aos seus:

> Aproxima-se a hora, e já chegou, quando vocês serão espalhados cada um para a sua casa. Vocês me deixarão sozinho. *Mas eu não estou sozinho, pois meu Pai está comigo*. Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.
>
> *João 16.32-33*

2. "Marche com determinação" rumo a uma nova vida.

Nem tudo em sua vida acabou; apenas uma parte chegou ao fim. Uma estação passou, outra pode co-

meçar agora, se você estiver disposto a partir para a ação. Não fique apenas sentado, esperando passivamente que alguma coisa aconteça ou alguém apareça. Ore e então dê um passo de fé.

Já falei a respeito de minha tia e de como foi difícil para ela dar início a uma nova vida depois da morte de meu tio. Entretanto, por mais dura que a transição pudesse parecer, ela conseguiu superá-la. Hoje, ela viaja conosco, meu marido e eu, nos auxiliando em nosso ministério. Em nossos encontros, ela vende fitas de nossos seminários. Em casa, cozinha para nós e, quando é possível, cuida de nossos netos.

Todas essas coisas são um grande benefício para nós e para o Reino de Deus. Ela "marchou agressivamente" rumo a um novo estilo de vida e, ao longo desse processo, tornou-se uma bênção para muitos.

Se você se sente só, não fique sentado, desejando conhecer outras pessoas. *Levante-se e faça novos amigos!* Encontre alguém que também sofra com a solidão – quem sabe alguém mais solitário que você

– e procure desenvolver uma amizade com essa pessoa. Você colhe o que semeia. Deus lhe dará essa amizade multiplicada muitas vezes.

Nossa filha, Sandra, passou por um período de solidão nos primeiros anos da fase adulta. Parecia que todas as suas amigas ou haviam saído da faculdade ou haviam se casado. Assim, ela passava muitas noites em casa, sem companhia.

Em vez de ficar sentada, lamentando a sua triste situação, ela começou a "marchar agressivamente" e passou a sair por sua própria conta. Participava de eventos na igreja ou ia a reuniões de solteiros em outra congregação. Não foi fácil agir assim, mas ela sabia que tinha de fazer algo além de se sentar e de lamentar a falta de companhia.

É possível que você diga: "Bem, Joyce, eu não estou parado, mas esperando na fé". Só gostaria de lembrar, nesse caso, que a Bíblia nos ensina que a fé nos leva a agir inspirados por Deus. (Tiago 2.17.) Não estou sugerindo que devemos agir impulsiva-

mente, mas que sejamos ousados e estejamos dispostos a caminhar sob a orientação de Deus.

Hoje, Sandra está casada com Steve, um rapaz que ela conheceu em uma das reuniões em que compareceu sozinha. Suas "ações correspondentes" deram à sua fé uma direção e um objetivo.

Da mesma forma, coloque "mãos e pés" em suas orações. Permita que a solidão gere em seu interior um sentimento de compaixão por outra pessoa solitária e, então, *decida fazer algo a respeito!*

Leia as passagens da Bíblia mencionadas no próximo capítulo, permitindo que o Senhor fale ao seu coração por intermédio delas.

Conclusão

O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente."

João 10.10

Avance com determinação rumo à nova estação de sua vida. As coisas podem nunca mais ser da maneira que sempre foram, mas não desperdice o resto de sua vida tentando viver com os pés no passado.

Chegou o momento de parar de pensar sobre as coisas que para trás ficaram. Você tem um futuro. O Espírito Santo está ao seu lado pronto para ajudar, confortar e assisti-lo na sua caminhada em direção ao maravilhoso plano de Deus para a sua vida.

Lembre-se: Deus ainda não terminou a obra em você!

O fim sempre oferece um novo começo

Em João 10.10, Jesus disse: "O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente."

Não importa quanto sua vida antes da perda era positiva ou negativa, você simplesmente não pode viver no passado e desfrutar a vida no presente e no futuro.

Seja o que for que você tenha perdido, determine-se a não perder o que restou.

Lembre-se de que:

Deus é bom.
Ele ama muito você.
Ele tem um bom plano para a sua vida.

PARTE II

Textos bíblicos e orações

Versículos para superar a dor e a solidão

Deus está sempre ao seu lado

... porque Deus mesmo disse: "Nunca o deixarei, nunca o abandonarei."

Hebreus 13.5

Porque ele me ama, eu o resgatarei; eu o protegerei, pois conhece o meu nome. Ele clamará a mim, e eu lhe darei resposta, e na adversidade estarei com ele; vou livrá-lo e cobri-lo de honra.

Salmos 91.14-15

Você não pode ficar longe do amor de Deus

Quem nos separará do amor de Cristo? Será tribulação, ou angústia, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada?
Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

Romanos 8.35, 38-39

O Senhor cuidará de você

O senhor é o meu pastor, de nada terei falta.

Salmos 23.1

Pai para os órfãos e defensor das viúvas é Deus em sua santa habitação. Deus dá um lugar aos solitários, liberta os presos para a prosperidade, mas os rebeldes vivem em terra árida.

Salmos 68.5-6

Ainda que me abandonem pai e mãe, o Senhor me acolherá.

Salmos 27.10

Não tenha medo; você não sofrerá vergonha. Não tema o constrangimento; você não será humilhada. Você esquecerá a vergonha de sua juventude e não se lembrará mais da humilhação de sua viuvez. Pois o seu Criador é o seu marido, o Senhor dos Exércitos é o seu nome, o Santo de Israel é o seu Redentor; ele é chamado o Deus de toda a terra.

Isaías 54.4-5

Jesus irá realizar algo novo

Esqueçam o que se foi; não vivam no passado. Vejam, estou fazendo uma coisa nova! Ela já está surgindo! Vocês não reconhecem? Até no deserto vou abrir caminhos e riachos no ermo.

Isaías 43.18-19

Vejam! As profecias antigas aconteceram, e novas eu anuncio; antes de surgirem, eu as declaro a vocês.

Isaías 42.9

Siga adiante

Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

Filipenses 3.13-14

Não desista, não se entregue nem se dê por vencido. Em vez disso, avance com determinação!

Deus não terminou a obra em você!

> "Pois sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro."
>
> *Jeremias 29.11*

Oração e bênção

Agora, gostaria de orar por você e deixar-lhe uma palavra final de encorajamento:

Pai,

Eu venho diante de ti, em nome de Jesus, por tudo o que Ele representa, suplicando por sua graça e misericórdia.

Essa pessoa preciosa pela qual estou orando está sofrendo. Peço que o conforto e a consolação do Espírito Santo envolva-a a partir de agora. A tua Palavra diz que tu és o restaurador daqueles cujos corações estão quebrantados. Tu tens prometido cobrir as nossas feridas e curar as nossas chagas.

Buscamos a ti, Senhor, porque tu és o nosso auxiliador em tempos de necessidade. Prometeste colocar os solitários, os abandonados, em famílias. Rogo-te, Senhor, que faças conforme a tua Palavra e dê a este teu filho, amigos e familiares que possam cuidar dele.

Ajude essa pessoa, Espírito Santo, à medida que ela caminhar na fé para construir uma nova vida. Clamo para que a faças prosperar mental, física, espiritual, financeira e socialmente. Amém.

Filho de Deus, creio que a unção do Espírito Santo está lhe envolvendo neste momento. Recomendo que você permaneça na sua presença, permitindo que Ele ministre ao seu coração. Deixe o Espírito confirmar a Palavra que tenho compartilhado com você e, enquanto você aguarda, confie nele para que as enraíze em seu interior.

Creio que um novo e fresco sopro do Espírito está sendo soprado sobre você a fim de prepará-lo para a nova fase de sua vida. Que o amor de Deus, a graça de nosso Senhor Jesus Cristo e a comunhão do Espírito Santo estejam com você.

Oração para um relacionamento pessoal com o Senhor

Mais do que qualquer outra coisa, Jesus deseja salvá-lo e deixá-lo em plenitude com o Espírito Santo. Se você nunca convidou Jesus, o Príncipe da Paz, a ser seu Senhor e Salvador, convide-o agora. Faça a oração a seguir e, se você for realmente sincero, experimentará uma nova vida em Cristo.

Pai,

Tu amaste tanto o mundo que enviaste teu único Filho para morrer por nossos pecados, de maneira que todo aquele que nele crê não perecerá, mas terá vida eterna.

Tua Palavra diz que somos salvos pela graça mediante a fé, como um presente teu. Não é por nossas obras que obtemos a salvação.

Acredito e professo que Jesus Cristo é seu Filho, o Salvador do mundo. Acredito que ele morreu na cruz por mim e carregou todos os meus pecados, pagando o preço por eles. Acredito, de todo meu coração, que tu ressuscitaste Jesus dentre os mortos.

Peço-te que perdoes meus pecados. Reconheço Jesus como meu Senhor. Segundo tua Palavra, estou salvo, e passaremos juntos a eternidade. Obrigado Pai. Agradeço-te de todo o coração. Em nome de Jesus, amém.

Leia as seguintes passagens da Bíblia: João 3.16; Efésios 2.8-9; Romanos 10.9-10; 1 Coríntios 15.3-4; 1 João 1.9; 4.14-16; 5.1,12-13.

Nota

1. As definições de termos e palavras deste livro baseiam-se, com algumas variações e adaptações, no dicionário *Novo Aurélio Século XXI*, de Aurélio Buarque de Holanda, publicado pela editora Nova Fronteira.

Sobre a autora

Joyce Meyer é uma autora reconhecida mundialmente. Ela ministra e ensina a Palavra de Deus a milhões de pessoas em todo o mundo por intermédio do Ministério Joyce Meyer.

Em seu ministério, abordou centenas de assuntos diferentes, escreveu mais de 70 livros e conduz, aproximadamente, 20 conferências por ano. Em 2004, quase 2,5 milhões de cópias de seus livros foram vendidas e mais de 1 milhão doadas ao redor do mundo. Seu programa de TV é transmitido para 2/3 do globo e seu programa de rádio é transmitido a centenas de emissoras em vários países.

Joyce acredita que o chamado do Senhor em sua vida é o de restabelecer os irmãos na fé e na Palavra

de Deus. Como assim se encontrou, certa vez, uma cristã com necessidade de vitória muitos anos atrás, ela descobriu liberdade para viver em vitória por meio da Palavra de Deus. Ela crê que todos que andam nesta vitória conduzem muitos outros à mesma vitória.

Joyce Meyer fala abertamente como foi abusada ainda criança, do fracasso de seu primeiro casamento e de sua luta nesses anos. Sua vida transparente e sua entrega à Deus se mostram em seus ensinos práticos que podem ser usados na vida diária.

É Doutora em Divindade pela Universidade Oral Roberts e PHD na Universidade Life Christian, ambas nos EUA. Em fevereiro de 2005, foi honrada por ser incluída na lista dos 25 líderes evangélicos mais influentes nos EUA pela revista *Times.*

Joyce Meyer é um testemunho incrível da obra salvadora e dinâmica de Jesus Cristo. Ela acredita e ensina que Deus tem um lugar para todas as pessoas e que Ele deseja ajudá-las no percurso do desfrutar da vida diária a despeito do passado ou dos erros que cometeram!